नवम्बर २०१९

शुल्क प्रति नकल :₹ २०/-

अक्रम एक्सप्रेस

संपादकीय

बालमित्रों,

मोबाइल की दुनिया के बारे में, मैं तो आपसे क्या कहूँ? मुझसे ज्यादा तो आप जानते हो। हाँ, लेकिन इस अंक में मोबाइल की दुनिया के लिए ऐसी बातें बताई गई हैं जिन्हें आप वास्तव में नहीं जानते। इसलिए इस अंक को ज़रूर पढ़िए और अपने दोस्तों को भी पढ़वाना। आपको अच्छा लगेगा।

- डिम्पल मेहता

Editor : Dimple Mehta

Printer & Published by

Dimple Mehta on behalf of
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist - Gandhinagar.

Owned by
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist - Gandhinagar.

Printed at
Amba Offset
B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar - 382025.

Published at
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist-Gandhinagar.

© 2019, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

वर्ष : ७ अंक : ८
अखंड क्रमांक : ८१
नवम्बर - २०१९

संपर्क सूत्र
बालविज्ञान विभाग
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद - कलोल हाइवे,
मु.पो. - अडालज,
जिला : गांधीनगर - ३८२४२१, गुजरात
फोन : (०७९) ३९८३०१००
email:akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

वार्षिक सदस्यता(हिन्दी)
भारत :२०० रुपए
यू.एस.ए. :१५ डॉलर
यू.के. :१२ पाउन्ड
पाँच वर्ष
भारत : ८०० रुपए
यू.एस.ए. : ६० डॉलर
यू.के. : ५० पाउन्ड
D.D/M.O 'महाविदेह फाउन्डेशन' के नाम पर भेजें।

चंदन का वृक्ष

"यह क्या कर रहा है विशाल? आज तो फोन उठाकर रख दे। डेडी का बर्थ डे हैं, बेटा। आज तो हमारे साथ बात कर। ऐसे ही क्या हर समय फोन से लगा रहता है," प्रतिमा बहन ने विशाल को टोका।

"हाँ, मम्मी बस एक मिनिट," कहकर विशाल ने सामने पड़ी हुई फूड प्लेट्स का फोटो लिया और फेसबुक पर अपलोड कर दिया।

"सो सिली विशाल। इतनी अच्छी रेस्टोरेन्ट में फूड एन्जोय करने के बजाय तुम इनके फोटो ले रहे हो? ऐसा तो क्या स्वाद आ जाएगा तुम्हें यदि तुम्हारे दो-चार फ्रेन्डस् इन फोटोस् को "लाइक" कर देंगे तो?" भव्या ने अकुलाकर कहा।

"प्लीज दीदी, आपका लेक्चर सुनने नहीं आया हूँ। आप अपना काम कीजिए और मुझे मेरा काम करने दीजिए," विशाल अकड़कर बोला।

"कभी फेसबुक तो कभी वह वीडियो गेम्स्। करते रहो तुम्हारी स्टुपिडिटी। तुम्हारे जैसे स्टुपिड को लेक्चर देने में मुझे कोई इन्ट्रेस्ट नहीं है।" भव्या ने विशाल की अकड़ का जवाब दिया।

पराग भाई अपने बच्चों की ऐसे बहस सुनकर भी मौन रहे। वैसे तो करीब रोज़ वे विशाल को इस बारे में टोकते थे। लेकिन अपने जन्म दिन के लिए उन्होंने विशाल से भेंट में माँगा था कि वह सारा दिन फैमिली के साथ बिताएगा। और विशाल ने डेडी की बात मंजूर कर ली थी। बस उस बात का पराग भाई को इतना संतोष था इसलिए आज के दिन उसे टोकना उन्हें योग्य नहीं लगा।

लंच पूरा हुआ इसलिए प्रोमिस के अनुसार विशाल, मम्मी, डेडी और भव्या के साथ गाड़ी में बैठ गया।

"बाय द वे, हम कहाँ जा रहे हैं डेडी?" विशाल ने फोन से सिर उठाए बिना ही पूछा।

डेडी ने कहा, "द रेनबो बुकस्टॉर।" बुकस्टॉर का नाम सुनकर विशाल ने धीरे से खाँसा। अनिच्छा व्यक्त करने के लिए शायद उसके पास शब्द नहीं थे।

बुकस्टॉर के बाहर काफी भीड़ थी। जैसे ही पराग भाई गाड़ी से बाहर निकले, शशी भाई आकर उनके गले लग गए, "हेप्पी बर्थ डे पराग। आई एम सो ग्लेड कि तु भाभी और बच्चों को लेकर आया है।"

पराग भाई ने शशी भाई का हाथ अपने हाथ में लेकर कहा, "कॉंग्रेच्यूलेशन शशी। आज तो कितनी बड़ी खुशी का अवसर है। इसे किस तरह चूक सकते हैं?" प्रतिमा बहन और भव्या ने भी शशी भाई का अभिनंदन किया। विशाल अभी अभिनंदन का कारण पूछे उससे पहले उसकी नज़र बुकस्टॉर के बाहर रखे बेनर पर पड़ी। बेनर पर बड़े अक्षरों में लिखा था, "द बुक लोंच ओफ परीज्ञा राठोड।"

विशाल गौर से देखने लगा। अपनी आँखों पर उसे विश्वास नहीं हुआ। डेडी और भव्या अन्य मेहमानों से बातचीत कर रहे थे तब उसने मम्मी के कान में धीरे से पूछा, "मम्मी, शशी अंकल की डॉटर परीज्ञा की बुक का लोंच है? यानी कि उसने खुद बुक लिखी?"

"हाँ, बेटा। अपनी परीज्ञा लेखक बन गई है।" मम्मी के स्वर में प्रसन्नता थी।

लेकिन विशाल को यह बात सुनकर धक्का लगा। "यह किस तरह संभव है?" मन में सवालों का घमासान चल रहा था। उसकी ही उम्र की लड़की लेखक बन गई यह बात विशाल को हज़म नहीं हो रही थी।

इवेन्ट शुरू हुआ। प्रसिद्ध लेखक काजल भट्ट ने परीज्ञा का सुंदर परिचय करवाया और तालियों की गड़गड़ाहट के साथ ऑडियन्स ने परीज्ञा का अभिवादन किया।

"थेंक यू थेंक यू सो मच," परीज्ञा ने सिर झुकाकर ऑडियन्स में बैठे हुए सभी को धन्यवाद दिया। बुक के बारे में थोड़ी माहिती दी, परीज्ञा ने ऑडियन्स में से प्रश्न लेना शुरू किया।

प्रतिमा बहन बस इसी क्षण का इंतज़ार कर रहीं थी। परीज्ञा की सफलता से वे बहुत खुश हुई थीं। लेकिन एक सवाल उन्हें बहुत परेशान कर रहा था।

"कॉंग्रेच्यूलेशन बेटा, सच ए प्राउड मोमेन्ट फोर योर फैमिली। प्रतिमा बहन ने माइक हाथ में लेकर कहा, "तुम्हारे लिए एक सवाल है। आज-कल तुम्हारी उम्र की लड़कियाँ इन्टरनेट सर्फिंग, सोशियल मीडिया पर टाइम पास करना और वीडियो गेम्स् खेलना पसंद करती है। तो इस उम्र में तुम्हें यह बुक लिखने का इस्पिरेशन किस तरह मिला?"

प्रतिमा बहन ने तो सहजता से सवाल पूछा था लेकिन विशाल को मम्मी के सवाल से दिल में हल्की ठेस लगी।

"थेंक यू आन्टी," परीज्ञा ने नम्रता से कहा, "ऐसा नहीं है कि इन्टरनेट और सोशियल मीडिया में मुझे इन्ट्रेस्ट नहीं था। सही कहूँ तो एक साल पहले की परीज्ञा का वर्णन एक "सोशियल मीडिया एडिक्ट" कि तरह किया जा सकता है। उस समय जीवन का कोई ध्येय नहीं था। बस, सोशियल मीडिया पर फ्रेन्डस् के साथ किसी भी तरह

कनेक्ट रहना था, यही मेरा फोकस था। मैं बिल्कूल ही खो गई थी। कभी लगता कि यह सब गलत है, लेकिन मुझे बाहर निकलने का कोई रास्ता मिल नहीं रहा था।"

विशाल को परीज्ञा की बात में रुचि लगी।

परीज्ञा ने कहा, "मेरा रिज़ल्ट भी खराब आने लगा। एक दिन प्रिन्सिपल सर ने मुझे अपनी केबिन में बुलाकर एक कहानी सुनाई। देखने जाएँ, तो वह कहानी मेरा इस्पिरेशन बन गई।"

प्रतिमा बहन ने अधीरता से पूछा। "परीज्ञा, हमारे साथ वह कहानी शेर करोगी?"

"श्योर आन्टी," परीज्ञा के चेहरे पर एक हल्का हास्य था। परीज्ञा ने कहानी शुरू की।

"एक राजा था। एक दिन वह जंगल में भटक गया। रात होने पर उसने एक कठियारे की झोंपड़ी का सहारा लिया। राजा की खोज में निकले सैनिक, दूसरे दिन कठियारे की झोंपड़ी पर आ पहुँचे।"

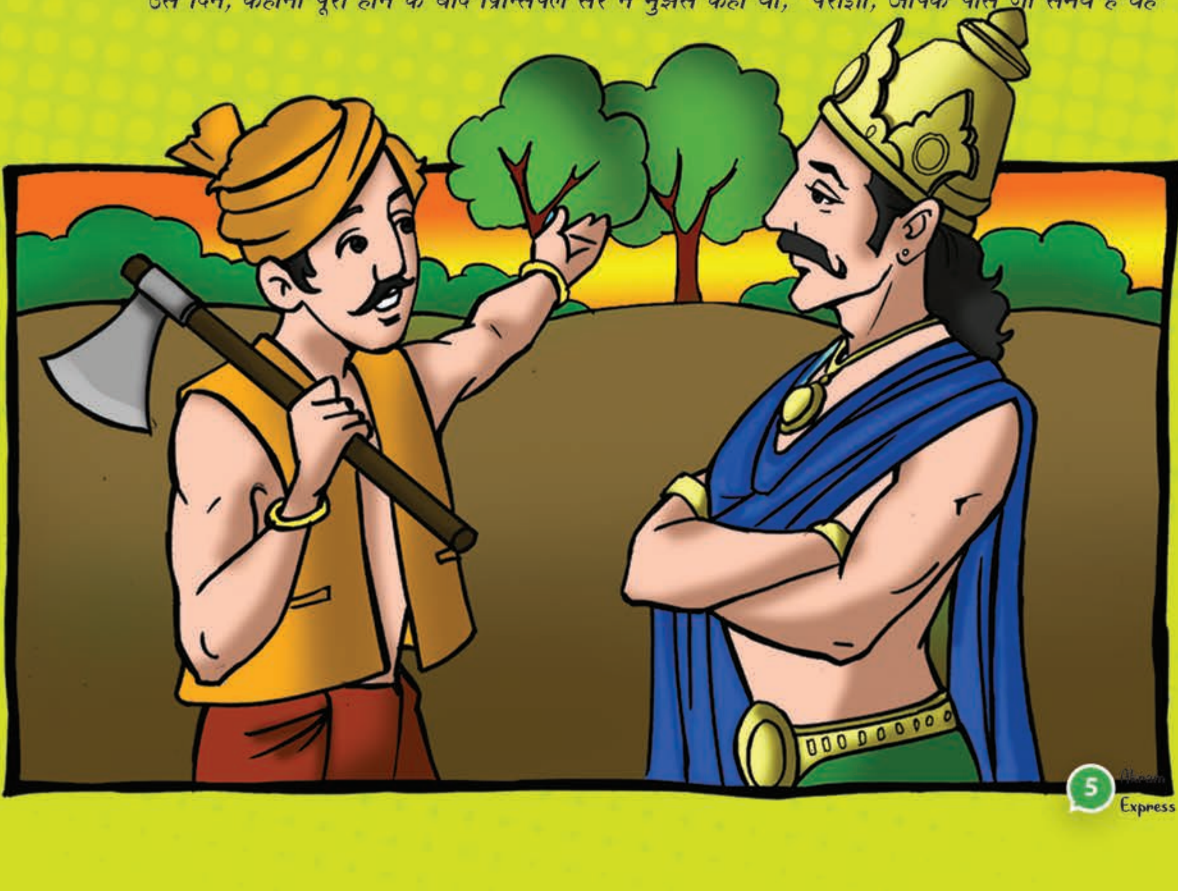
निकलने से पहले राजा ने कठियारे से पूछा, "भाई, गुजारा चलाने के लिए क्या करते हो?"

कठियारे ने कहा, "जंगल में से पेड़ काटकर कोयले बनाता हूँ और पास के गाँव में बेच आता हूँ।"

राजा ने कठियारे को एक चंदन के पेड़ का उपवन भेंट किया। करीब पाँच साल बाद राजा कठियारे की झोंपड़ी के पास से निकले। राजा को अंदाज़ था कि कठियारा श्रीमंत बन गया होगा। लेकिन उसकी हालत तो वैसी की वैसी ही थी। यह देखकर, राजा को बहुत आश्चर्य हुआ। कठियारे से पूछने पर पता चला कि उसे चंदन के वृक्ष की कोई पहचान नहीं थी। उसने चंदन के वृक्ष के कोयले बनाकर बेच दिए। जब कठियारे को चंदन की खरी कीमत समझ में आई, तब वह बहुत पछताया।"

परीज्ञा ने टेबल पर रखी हुई पानी की बोतल में से एक घूँट पीया और अपनी बात चालू रखी।

उस दिन, कहानी पूरी होने के बाद प्रिन्सिपल सर ने मुझसे कहा था, "परीज्ञा, आपके पास जो समय है वह



भी इस चंदन के वृक्ष के बराबर ही कीमती है। यदि कठियारे की तरह इसकी कीमत नहीं समझेंगे, तो यह जीवन कोयला जैसा बन जाएगा। तुम्हारे पास बहुत सारी कुशलता है। यदि इस कुशलता का सदुपयोग नहीं करोगी, तो कुशलता खाक हो जाएगी और अंत में पछताने की बारी आएगी।"

प्रिन्सिपल के उन शब्दों ने मुझे जगा दिया। मैंने सोचा कि एक कहानी जो मुझ पर इतनी गहरी असर कर सकती है, तो कहानियों का सहारा लेकर, मैं अन्य युवकों के लिए प्रेरणा रूप क्यों न बनूँ? मुझे बचपन से ही कहानियाँ लिखने का शोख था। उस रात मैंने अपनी उस कुशलता का सदुपयोग करने का निश्चय किया। और बस, इस तरह इस पुस्तक की सफर चालू हो गई।

"परीज्ञा, आपके पास जो समय है वह भी इस चंदन के वृक्ष के बराबर ही कीमती है।

ऑडियन्स में सभी ने तालियों के साथ परीज्ञा के उस अद्भुत सफर का समर्थन किया। तालियाँ रुकने के बाद

"परीज्ञा, आपके पास जो समय है वह भी इस चंदन के वृक्ष के बराबर ही कीमती है।

परीज्ञा ने ऑडियन्स में उपस्थित युवकों की ओर दृष्टि करके कहा, "यदि हमें सदुपयोग करना आए, तो सोशयल मीडिया भी एक हेल्पफुल साधन साबित हो सकता है। आज के बुक लोंच की माहिती मैंने कई हेल्पफुल साधन साबित हो सकता है। आज के बुक लोंच की माहिती मैंने कई सोशियल मीडिया साईट्स पर पोस्ट की थी। फ्रेन्डस्, हमें चंदन के समान जो कीमती समय और साधन प्राप्त हुए हैं, उनकी कीमत समझें उनका सदुपयोग करें और उन्हें कोयला न बनने दें।"

रुम फिर से तालियों से गूँज उठा। उसी समय विशाल के फोन पर टेकस्ट मेसेज आया। पहली बार विशाल को टेकस्ट पढ़ने में कोई इन्ट्रेस्ट नहीं था। फोन बंद करके उसने जेब में रख दिया और दिल से परीज्ञा को अभिनंदन देने के लिए उठा।

ज्ञानी कहते हैं

मोबाइल गेम खेलने में सुख क्यों आता है?

- मोबाइल सुख देता ही नहीं है।

- सुख हमेशा चित्त एकाग्र होने से आता है। मोबाइल में हमारा चित्त नया-नया देखने में, जानने में एकाग्र हो जाता है। इसलिए सुख आता है।

मोबाइल के सिवाय सुख है?

- हाँ, जहाँ-जहाँ चित्त एकाग्र होता है वहाँ आनंद आता है।
- सत्संग से, सही समझ से, आनंद आता है।
- जब सजीव के साथ नए-नए खेल खेलते हैं तब आनंद तो आता ही है। साथ ही उनके साथ एडजस्टमेन्ट लेने की शक्ति भी बढ़ती है।
- यदि क्रिकेट या मैदान के अन्य खेल खेलते हैं तो हाथ, पैर और आँखों की कसरत होती है और श्वास में ऑक्सिजन अच्छा मिलता है। जिससे स्फूर्ति मिलती है।

घंटों तक मोबाइल में गेम खेलेंगे तो?

- ये मोबाइल के खेल सभी प्रकार की शक्तियों को खत्म कर देते हैं। प्रॉब्लम आए तो खुद सॉल्व नहीं कर सकते। सूझ नहीं पड़ती, एकाग्रता नहीं रहती, व्यक्तियों के साथ एडजस्ट नहीं हो सकते।
- मोबाइल गेम्स में तो आँखें फोड़ फोड़कर मोबाइल में देखते रहना और फिर ढिशुम ढिशुम करना। और कितने ही खराब भाव करना। जब भाव से मारते हैं न तो भी कितने ही पाप लग जाते हैं।
- इसलिए यह मनोरंजन प्रमाण से ही ठीक है।

तय करेंगे कि मोबाइल में से बाहर निकल जाए।

यह तो नई ही बात !

- नीचे दिए गए Emoji के अनुकूल शब्द वाक्य में सेट करके वाक्य पूरा कीजिए।

पूरा .... में ही रचेपचे रहने से इंसान के साथ .... लेने की .... खत्म हो जाती है। फिर .... के साथ ही .... रहता है। वहाँ कोई दखल नहीं करता, कोई परेशान नहीं करता, कोई .... नहीं देता, इसलिए उसके साथ ही अच्छा लगता है। फिर .... के साथ ही हम .... ही नहीं हो सकते।

Playing → Violent Games Good Or Bad?

पिक्चर को देखकर दिए गए शब्द का योग्य नंबर ◯ लिखिए। और हाँ नीचे ये सभी कम्यूनिकेशन के लिए एक कॉमन शब्द का उपयोग होता है। "सो....से शुरु होने वाला यह शब्द कौन सा है? नीचे के वाक्य की खाली जगह में लिखिए।

1. Facebook 2. Snapchat 3. Google+ 4. Youtube 5. Twitter 6. Instagram 7. Pinterest 8. Tumblr 9. Whatsapp

सो......... .... के ज़रूरत से ज्यादा उपयोग से कॉमनसेन्स खत्म होता जाता है। मोह बढ़ता जाता है, कुशलता सब खत्म होती जाती है।

Scan QR Code

https://kids.dadabhagwan.org/gallery/videos/All+Languaes/All+Categories/Playing+violent+video+games+Good+or+Bad/

चलो खेलें....

1

मुझे ढूँढ निकालिए। हर एक लाइन में मैं हूँ, लेकिन मैं वहाँ फिट नहीं हूँ।

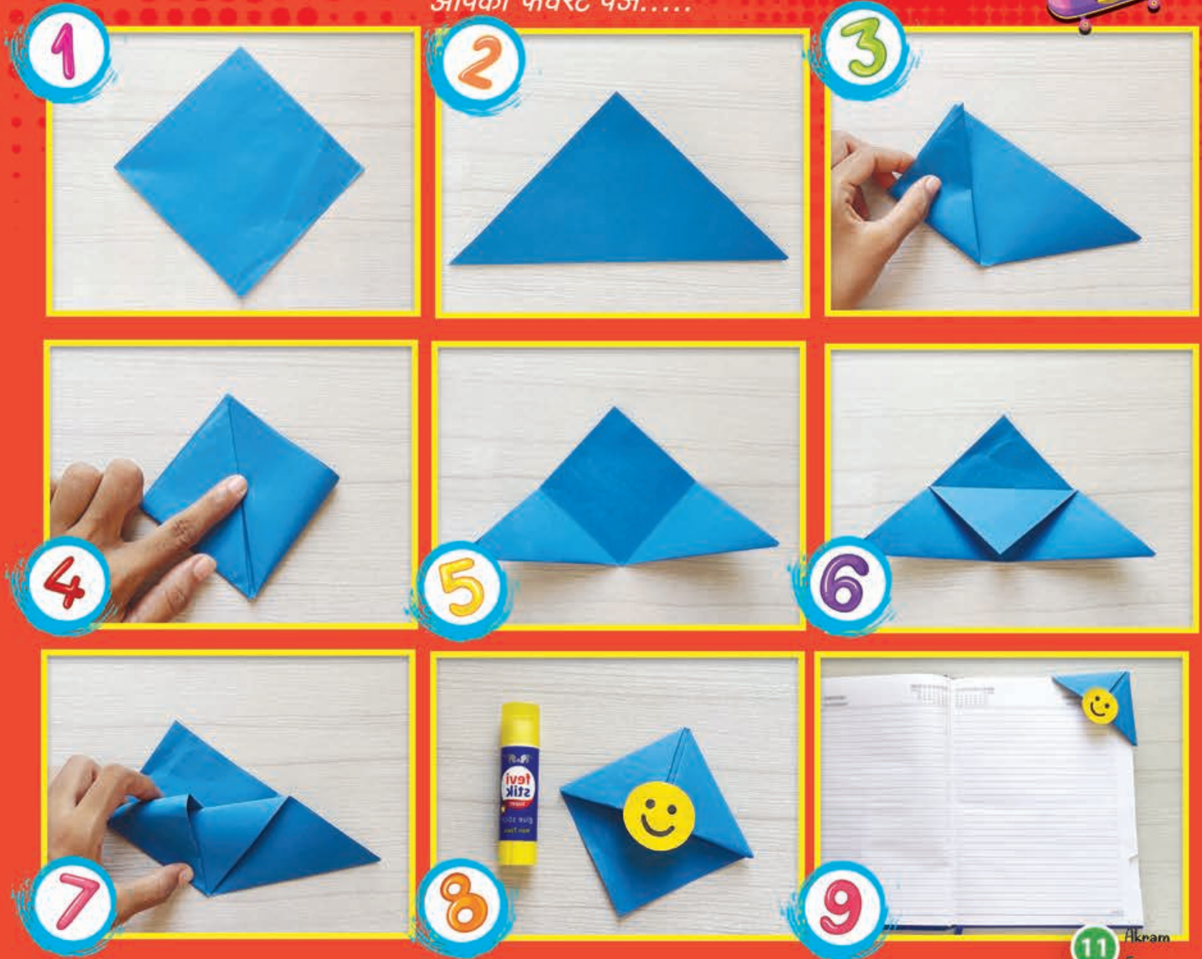
2

MONOPOLYLUDOBADMINTONKABADDICRICKETPLAYSTATIONGOLCARDSVOLLEYBALLCHESSSCRABBLEFOOTBALL

आपको Outdoor games अच्छी लगती है या indoor games? इस बड़े सर्कल में से Outdoor games ढूँढ निकालिए।

My Creation

मैं हूँ एक सिम्पल पेपर.... उसका बुकमार्क बनाकर ऊपर दिए गए Emoji को आपकी मनपसंद जगह पर सेट कीजिए और उसे बुक में रखकर जल्दी से ढूँढिए आपका फेवरेट पेज.....



3

नीचे देखिए मेरे लेटर्स इधर-उधर हो गए हैं। लेटर्स को सही ऑर्डर में सेट करने सही स्पेलिंग लिखिए।

1) kaocbeFo
2) uotbYeu
3) cStnaaph
4) Cketirc
5) rwTitte
6) taloFlob
7) LXO
8) KitoTk

4

नीचे दिए गए शब्दों का कही न कही उपयोग किया गया है। नीचे दिए गए बोक्स में से इन शब्दों को ढूँढिए और साथ ही साथ यह भी बताइए कौन सा शब्द किस सेक्शन में उपयोग में लिया गया है।

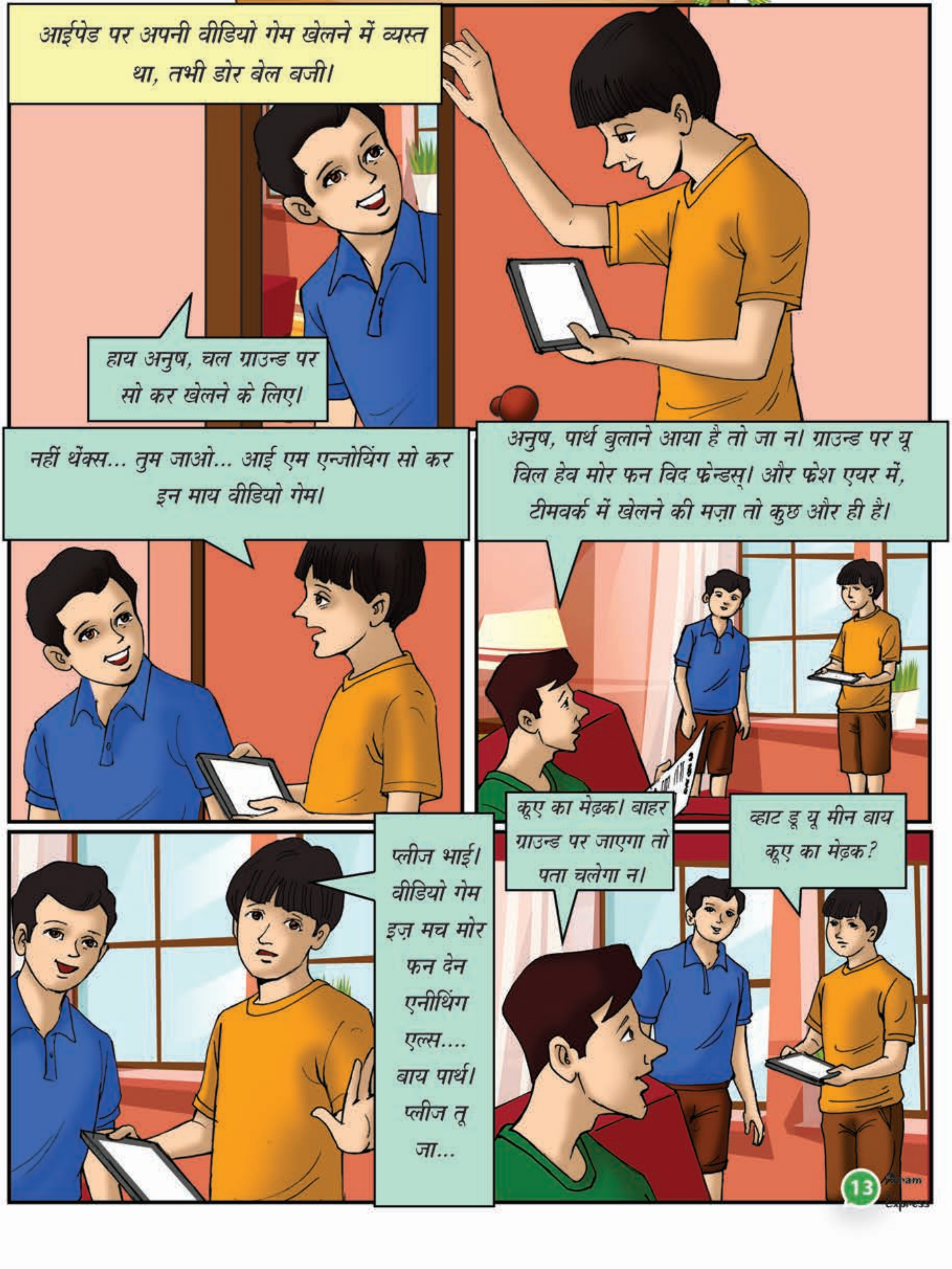
प्रि	प	क्षी	मो	की	इ	न्सि	क	ज्ज़ा	भि	मो	नं	ध	ही	माँ
न्सि	ठि	अ	न	इ	सू	के	नी	के	क्षी	द	रे	द	नी	ल
प	ही	भि	की	रे	नी	मो	सू	प्या	की	न	द	चं	रु	ही
ल	मो	नं	के	बो	की	सू	क्षी	बो	खु	द	का	फ्यू	च	र
क्षी	न्सि	द	प्या	रे	नी	रु	माँ	इ	ध	र	उ	ध	फ्यू	की
मो	प	न	इ	ता	स्टॉ	ब	फ्यू	ता	सा	थ	र	सू	अ	मो
खु	रे	ए	त	बो	प्या	द	प	सा	थ	ही	सू	र	क	प
प	क्षी	की	बा	तें	रे	सू	प्या	बो	सू	अ	स्टॉ	रे	मो	प्या
रे	ध	पी	की	बा	न्सि	बो	द	फ्यू	अ	क	बो	ध	सू	सा
ध	अ	सू	ल	की	रु	मो	सू	ध	बु	स्टॉ	सू	क्षी	खु	बो
बो	रु	अ	स्कू	ल	क्षी	प	क्षी	बो	रे	खु	ता	रु	क	ठि
स्टॉ	द	बो	के	इ	स्टॉ	खु	न	सू	बो	प	च	ठि	क्षी	फ्यू
पी	ज्ज़ा	के	त	बा	प	रे	खु	ध	च	ता	या	की	अ	रु
स्टॉ	प	सू	र	मो	द	बो	द	रु	क्षी	रा	बो	रा	खु	ध
रे	फ्यू	प्या	सू	न्सि	मो	अ	स्टॉ	अ	सू	ठि	सू	अ	प	रे

Ex :

तीन बातें -
और अंत में

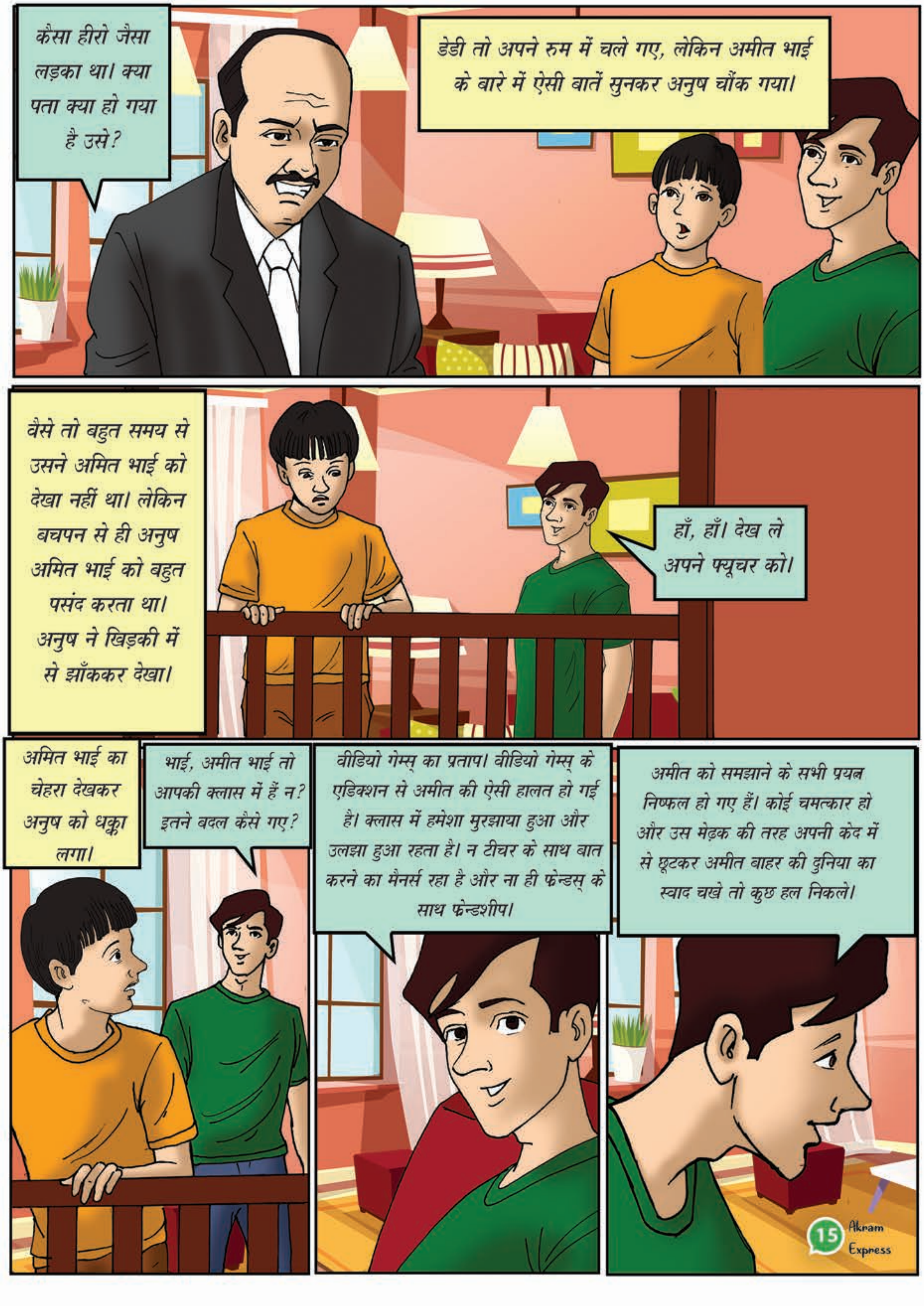
प्रिन्सिपल
प्यारे नीरू माँ
द रेनबो बुकस्टॉर
खुद का फ्यूचर
पीज्ज़ा
अभिनंदन
सूरत के स्कूल की बात
पक्षी की बातें
मोबाइल की बातें
कठियारा

कूए का मेढ़क



आईपेड पर अपनी वीडियो गेम खेलने में व्यस्त था, तभी डोर बेल बजी।
हाय अनुष, चल ग्राउन्ड पर सो कर खेलने के लिए।
नहीं थेंक्स... तुम जाओ... आई एम एन्जोयिंग सो कर इन माय वीडियो गेम।
अनुष, पार्थ बुलाने आया है तो जा न। ग्राउन्ड पर यू विल हेव मोर फन विद फ्रेन्डस्। और फ्रेश एयर में, टीमवर्क में खेलने की मज़ा तो कुछ और ही है।
प्लीज भाई। वीडियो गेम इज़ मच मोर फन देन एनीथिंग एल्स.... बाय पार्थ। प्लीज तू जा...
कूए का मेढ़क। बाहर ग्राउन्ड पर जाएगा तो पता चलेगा न।
व्हाट डू यू मीन बाय कूए का मेढ़क?

वेल इटस् अ स्टोरी। जैसे तुम अपनी वीडियो गेम की दुनिया में कैद हो वैसे ही ये मेढ़क कूए में कैद रहकर ऐसा समझाते हैं कि कूए से विशाल और मनमोहक और कुछ है ही नहीं।
और फिर एक दिन...
ओ.के. ओ.के. एक दिन जो हुआ हो वह... आई एम नोट इन्ट्रेस्टेड।
वीडियो गेम खेलने में अनुष इतना तल्लीन हो जाता कि उसके शब्दों से सामने वाले का अपमान हो जाता उसका उसे ख्याल भी नहीं रहता।
तभी डेडी गुस्से में घर के अंदर आए। डेडी का गुस्सा देखकर, अनुष ने जल्दी से वीडियो गेम पास में रख दिया और किताब हाथ में ले ली।
क्या समझते हैं आज कल के बच्चे? न दिमाग़ का ठिकाना है न ही बड़ों का आदर। गाड़ी पार्क करने के लिए उन बकुला भाभी के अमित से ज़रा उसका स्कूटर हटाने के लिए कहा, उसमें तो उसका दिमाग़ खिसक गया।


कैसा हीरो जैसा लड़का था। क्या पता क्या हो गया है उसे?
डेडी तो अपने रुम में चले गए, लेकिन अमीत भाई के बारे में ऐसी बातें सुनकर अनुष चौंक गया।
वैसे तो बहुत समय से उसने अमित भाई को देखा नहीं था। लेकिन बचपन से ही अनुष अमित भाई को बहुत पसंद करता था। अनुष ने खिड़की में से झाँककर देखा।
हाँ, हाँ। देख ले अपने फ्यूचर को।
अमित भाई का चेहरा देखकर अनुष को धक्का लगा।
भाई, अमीत भाई तो आपकी क्लास में हैं न? इतने बदल कैसे गए?
वीडियो गेम्स् का प्रताप। वीडियो गेम्स् के एडिक्शन से अमीत की ऐसी हालत हो गई है। क्लास में हमेशा मुरझाया हुआ और उलझा हुआ रहता है। न टीचर के साथ बात करने का मैनर्स रहा है और ना ही फ्रेन्डस् के साथ फ्रेन्डशीप।
अमीत को समझाने के सभी प्रयत्न निष्फल हो गए हैं। कोई चमत्कार हो और उस मेढ़क की तरह अपनी केद में से छूटकर अमीत बाहर की दुनिया का स्वाद चखे तो कुछ हल निकले।

खुद का फ्यूचर ऐसा हो सकता है, यह सोचकर ही अनुष काँप उठा। उसे मेढ़क की बात याद आई।
एक दिन उस मेढ़क को क्या हुआ भाई?
अपने कूए में खुश, मेढ़क हमेशा बाहर की दुनिया देखने की बात को नकार देता था। लेकिन एक दिन एक कबूतर ज़बरदस्ती अपनी चोंच में पकड़कर मेढ़क को कूए से बाहर उड़ाकर ले गया।
कूए के बाहर मेढ़क ने सुंदर नदियाँ और पर्वत देखे। वन में मज़ेदार रंगबिरंगे फूल देखे। पक्षियों के सुंदर गीत सुने और गिलहरियों के साथ दोस्ती की। उसके बाद उसने कभी भी कूए में जाने का प्रयत्न नहीं किया।
अनुष, यदि तुम वीडियो गेम्स् की दुनिया में कैद रहोगे तो बाहर की दुनिया में खिलने का सुंदर मौका गँवा दोगे और फिर तुम्हारी हालत अमीत जैसी हो जाएगी।
राहुल का वाक्य पूरा हो उससे पहले ही अनुष बैठ गया।
सो कर टाइम भाई... आठ बजे से पहले वापस आ जाऊँगा।

जीवंत उदाहरण

उस दिन स्कूल से छूटने के बाद घर जाकर बच्चों ने ज़ोर शोर से घोषित किया, "आज से एक हफ्ते तक हम मोबाइल से हाथ नहीं लगाएँगे।" यह सुनकर, मम्मी-पापा तो खुश-खुश हो गए। लेकिन उन्हें मन में लगा कि, "एकाध दिन में ही यह भूत उतर जाएगा।" लेकिन क्या वह भूत उतर गया? और ऐसा तो क्या हुआ स्कूल में कि बच्चों ने ऐसा घोषित कर दिया? चलिए आगे पढ़ते हैं....

सूरत के एक स्कूल का यह प्रयोग था। तीसरे क्लास से लेकर बारह वें क्लास तक में पढने वाले बच्चे उसमें शामिल किए गए थे। मिशन था, "Say No To Mobile" स्कूल ने पहल की और विध्यार्थीयों ने उत्साहपूर्वक उसमें भाग लिया।

क्लास ६,७, और ८ के विध्यार्थीयों के लिए इस मिशन की शुरुआत थोड़ी मुश्किल रही। लेकिन दूसरे या तीसरे ही दिन से उनके वर्तन में बदलाव दिखने लगा। फ्री समय में कईयों ने फैमिली के साथ बातें शेयर करना पसंद किया और कईयों ने दोस्तों के साथ खुली हवा में खेलने जाना पसंद किया। कितनों ने फैमिली के साथ मनपसंद प्रोग्राम देखने में फ्री समय बिताया तो कितनों ने ड्रॉइंग, महेदी, कुकिंग, साइक्लिंग और वॉकिंग का आनंद लिया। ऐसे भी बहुत से बच्चे थे, जिन्होंने इस मिशन में भाग तो लिया लेकिन मोबाइल के संपूर्ण उपयोग से दूर नहीं रह सके। उन बच्चों ने अपनी भूलों के लिए खेद प्रकट किया और स्कूल ने उनकी सच्चाई को प्रमाणपत्र देखकर स्वीकार किया।

"Say No To Mobile" मिशन का हफ्ता तो कब का पूरा हो गया। लेकिन उस हफ्ते में बच्चों में जो मुक्तता और पॉज़िटिविटी खिली, वह तो आज भी यादगार है।

मित्रों, क्या आपको भी ऐसी मुक्तता और पॉज़िटिविटी का अनुभव करना है? तो हमें ज़रुर बताइए कि आपको अपने मिशन का नाम क्या रखना है और उस मिशन को सक्सेसफूल बनाने के लिए क्या करोगे?

मीठी बातें

यू.के. की बात है। वहाँ की एक सिटी में नीरू माँ का सत्संग शिविर था। वीडियो टीम को एक दिन पहले पहुँच जाना था। नीरू माँ भी एक दिन पहले ही उनके साथ वहाँ पहुँच जाने वाले थे जिससे उस दिन वहाँ उन्हें रेस्ट मिल जाए।

वहाँ जाकर देखा तो नीरू माँ को ख्याल आ गया कि वहाँ अभी किचन का कुछ सेट-अप नहीं हुआ था और कुछ हो पाए ऐसा भी नहीं था। नीरू माँ के लिए तो खाना घर से ले आए थे। लेकिन और सभी का क्या? कोई कुछ बोले उससे पहले नीरू माँ ने कहा, "एक काम करते हैं, आज आप सभी ने बहुत काम किया है, तो आप सभी पीज्जा हट में जाकर पीज़्ज़ा खाकर आइए, जाइए।"

इस तरह नीरू माँ की दृष्टि सभी ओर घूमती कि आज यहाँ कोई सेटिंग ही नहीं है, ये लोग आए हैं, पूरा दिन खाया नहीं होगा, काम बहुत है आदि...

फिर तो दूसरे दिन जैसेहि किचन शुरू हुआ तभी नीरू माँ खुद किचन में गए। सेवार्थियों को पहले गरमा गरम पकोड़े बनाकर खिलाए। थोड़ी देर बाद चावल के पापड़ का आटा (खीचू) बनाकर खिलाया। इस तरह थोड़ी-थोड़ी देर बाद कुछ न कुछ आ जाता।

वीडियो टीम देखने गई तो नीरू माँ ने कहा, "कल का सब वसूल करना है न। ऐसा कहकर हँसने लगे और उन्होंने सारे दिन नया-नया खुद बनाकर खिलाया।"

ऐसे थे अपने प्यारे नीरू माँ!

पूज्यश्री के साथ

नवरात्री महोत्सव

सीमंधर सिटी में

Puzzle Answer:

1

2

VOLLEYBALL, FOOTBALL, BADMINTON, KABADDI, CRICKET, GOLF

3

1) FACEBOOK 2) YOUTUBE
3) SNAPCHAT 4) CRICKET
5) TWITTER 6) FOOTBALL
7) OLX 8) TIKTOK

4

यह तो नई ही बात !

- पूरा दिन मोबाइल में ही खेंचे रहने से इंसान के साथ एडजस्टमेन्ट लेने की शक्ति खत्म हो जाती है। फिर मशीन के साथ ही खेलता रहता है। वहाँ कोई दखल नहीं करता, कोई परेशान नहीं करता, कोई दुःख नहीं देता, इसलिए उसके साथ ही अच्छा लगता है। फिर जीवित के साथ ही हम एडजस्ट ही नहीं हो सकते।

- सोशियल मीडिया के ज़रूरत से ज्यादा उपयोग से कॉमनसेन्स खत्म होता जाता है। मोह बढ़ता जाता है, कुशलता सब खत्म होती जाती है।

Akram Express

November 2019
Year : 7, Issue : 8
Conti. Issue No.: 81

Date of Publication On 8th Of Every Month
RNI No.GUJHIN/2013/53111
Postal Reg. No. G- GNR-306/17-19
valid up To 31-12-2019
LPWP Licence No. PMG/HQ/081\2018
valid up to 31-12-2019
Posted at Adalaj Post Office
on 08th of every month

और अंत में...

आज हम तीन बातें तय करेंगे।

१) इन्टरनेट और फेसबुक और बाकी सब के उपयोग में लिमिटेशन रखनी है। बाउन्ड्री के बाहर नहीं जाना है।

२) दूसरा उल्टा-सुल्टा नहीं देखेंगे।

३) जब भी समय मिले तब कुछ अच्छा काम करेंगे।

अक्रम एक्सप्रेस के सदस्यों के लिए सूचना

१. आपकी वार्षिक सदस्यता समाप्त हो रही है उसका पता कैसे चलेगा? यदि आपकी इस महीने में आई हुई अक्रम एक्सप्रेस के कवर के लेबल पर लगे हुए मेम्बरशीप नं. के बाद **#** हो तो यह आपकी अंतिम अक्रम एक्सप्रेस है। उदा. **AGIA4313#** और यदि लेबल पर मेम्बरशीप नं. के बाद ## हो तो अगले महीने में आपकी सदस्यता समाप्त होगी। उदा. **AGIA4313##** अक्रम एक्सप्रेस रिन्यूअल की जानकारी संपादकीय पेज पर दी गई है।

२. यदि किसी महीने का अक्रम एक्सप्रेस आपको नहीं मिला हो तो नीचे दी गई माहिती फोन नं. ८१५५००७५०० पर जरूर करें।

१. कच्ची पावती नंबर या **ID No.,** २.पूरा ऐड्रेस पिन कोड के साथ, ३. जिस महीने का मैगेज़ीन नहीं मिला हो, उस महीने का नाम।

Publisher, Printer & Editor - Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation
Printed at Amba offset :- B-99 GIDC, Sector - 25, Gandhinagar - 382025